

萬丹.興華國小113年06月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀類(份)	蛋黃蛋(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	其他(份)	水(份)	熱能(kcal)	
6月3日	一	白飯	素香菇肉燥	滷什錦菜	脆皮麵腸	季節時蔬	金針菇湯		4.0	3.3	1.6		2.5		680	
6月4日	二	小米飯	蠔油雙菇豆干	黃瓜炒香菇丸	玉米炒蛋	季節時蔬	海芽湯		4.7	2.1	2.5		2.5		662	
6月5日	三	麵食	鍋燒麵	素肉排一個	蒸銀絲卷一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.7	1.1	0.9	2.5		871	
6月6日	四	糙米飯	魚香豆腐	大白菜炒素火腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.0	2.2	2.2		2.5		683	
6月7日	五	糙米飯	秀珍菇炒豆包	醬滷油豆腐丁	木須鳳梨	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯		4.2	3.6	1.6		2.5	0.4	741	
6月10日	一	~端午節放假~														0
6月11日	二	海苔芝麻飯	五柳腰花	素火腿炒蛋	沙茶蔬食羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.2	2.3		2.5		622	
6月12日	三	米飯	咖哩什錦炒飯	蒸奶黃包一粒	滷油豆腐一塊	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.0	1.6	0.9	2.5		782	
6月13日	四	糙米飯	滷豆干塊二塊	毛豆炒三色	冬瓜封	有機蔬菜	酸辣湯	豆漿	4.5	2.8	2.1		2.5		690	
6月14日	五	糙米飯	三杯百頁	紅燒豆腐	雙色炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯		4.4	3.0	1.6		2.5		686	
6月17日	一	白飯	茄汁豆包一塊	螞蟻上樹	杏鮑菇燒豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.7	1.3		2.5		663	
6月18日	二	燕麥飯	川椒素雞	海苔蒸蛋	豆酥雞蛋豆腐	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.0	3.1	1.5		2.5		663	
6月19日	三	白飯	飯湯	蠔油麵腸	九層塔炒蛋			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	3.1	1.4	0.9	2.5		768	
6月20日	四	糙米飯	蔬菜捲一塊	素魚香豆腐	白菜滷	有機蔬菜	地瓜紅豆湯		4.9	2.0	2.2		2.5		661	
6月21日	五	糙米飯	宮保豆腸	菜豆炒豆干	香菇炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	鮮筍湯		4.0	3.4	1.7		2.5		690	
6月24日	一	白飯	雪菜炒麵腸	咖哩洋芋	咕咾杏鮑	季節時蔬	蔬菜湯		4.6	2.0	2.0		2.5	0.3	653	
6月25日	二	五穀飯	醬炒豆干	三色玉米	高麗菜炒豆包	季節時蔬	三絲湯		4.7	2.3	2.1		2.5		667	
6月26日	三	米粉	米粉羹	花椰菜炒百頁	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.0	1.9	0.9	2.5		789	
6月27日	四	糙米飯	蠔油杏鮑菇	小黃瓜炒豆干	清炒茄子	有機蔬菜	玉米濃湯		4.3	2.1	1.7		2.5		614	
6月28日	五	糙米飯	薑汁豆腐燒	越式寬粉	南瓜炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	冬菜鮑菇湯		4.9	2.3	1.5		2.5		666	

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

營養師兼午餐秘書 郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林